

คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 5

แนวทางการลด/ควบคุมน้ำหนักที่ผมใช้

กิน = ใช้ ➡ Balance ➡ น้ำหนักคงที่

กิน > ใช้ ➡ Surplus ➡ น้ำหนักเพิ่มขึ้น

กิน < ใช้ ➡ Deficit ➡ น้ำหนักลดลง



	ลดน้ำหนัก						ควบน้ำหนัก			สร้างความแข็งแรง	
	0 พ.ค. 56	1 มิ.ย. 56	2 ก.ค. 56	3 ส.ค. 56	4 ก.ย. 56	5 ต.ค. 56	6 พ.ย. 56	7 ธ.ค. 56	8 ม.ค. 57	9 ก.พ. 57	10 มี.ค. 57
น้ำหนัก (กก.)	85.0	81.0	78.3	74.7	72.5	71.7	71.4	71.9	70.0	69.7	69.5
การเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก (กก.)		-4.0	-2.7	-3.6	-2.2	-0.8	-0.3	0.5	-1.9	-0.3	-0.2
ดัชนีมวลกาย (BMI)	27.4	26.1	25.3	24.1	23.4	23.1	23.1	23.2	22.6	22.5	22.4
พลังงาน (kcal / วัน)											
ค่าประมาณแคลอรีที่ใช้		2,168	2,118	2,082	2,034	2,010	1,998	1,998	1,998	1,986	1,974
เป้าหมายแคลอรีที่บริโภค		1,200	1,200	1,200	1,300	1,450	1,650	1,650	1,650	1,700	1,700
เป้าหมาย Caloric Deficit		968	918	882	734	560	348	348	348	286	274
การออกกำลังกาย		น้อยมาก : มีวิ่ง + รำกระบองบ้างประปราย (เฉลี่ยครั้งละไม่เกิน 30 นาที)								> 4 ครั้ง / สัปดาห์	

1. ประเมินปริมาณแคลอรี (พลังงาน) ที่ร่างกายใช้ / วัน
2. ตั้งเป้าหมายปริมาณแคลอรีที่จะบริโภค / วัน
ไม่ต่ำกว่าวันละ 1,000 - 1,200 kcal เพื่อป้องกันการเข้าสู่ Starvation Mode
3. วางแผนการรับประทานอาหาร (Meal Plan) ให้ครบทั้ง 3 มื้อ
โดยพิจารณาจากแหล่งอาหารที่ค้นหาได้ง่าย กินอิ่มท้อง และครบ 5 หมู่
4. ชั่งน้ำหนัก และบันทึกปริมาณแคลอรีที่กินและใช้ทุกๆ วัน
5. สามารถมีมือพิเศษแทรกเป็นระยะๆ เพื่อไม่ให้เบื่อ และเป็นการสร้างกำลังใจ
6. สามารถออกกำลังกายเพิ่มเติม ในช่วงที่กินเยอะ

ทักษะสำคัญ

“การนับปริมาณแคลอรี”

Key Success Factor

“วินัย”